La cuisine aux Épices

ARTÉMIS EDITIONS

Saveurs D'ANNIE

Ouvrage collectif créé par Losange
Avec la collaboration de : Patrick André, Samuel Butler,
Élisabeth Haniotis, Marc Larbouret, Guillaume Mourton

Toutes les photos sont de P. André, excepté p. 6 et 9 (J.-B. Hall)

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialon

© Losange, 2006
© Éditions Artémis, pour la présente édition

ISBN : 2-84416-446-3
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : mai 2006
Achevé d'imprimer : avril 2006

Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov

Éléments sous droits d'auteur

SOMMAIRE

Introduction 6

Recettes 10

Poissons 10

Fruits de mer & crustacés 32

Légumes & Cie 48

Boeuf, agneau, porc & veau 70

Volailles & lapin 88

Desserts & boissons 104

Index 128

Éléments sous droits d'auteur

Introduction

Source infinie de plaisirs à manier avec délicatesse et discernement, les épices tiennent une grande place en cuisine, qu'elle soit moderne ou ancienne. Car leur usage n'a rien d'une innovation, il varie simplement en fonction des nécessités (elles étaient jadis utilisées pour conserver des produits frais ou pour masquer des produits faisandés) et des modes. Même si l'on sait que certaines épices rares et chères sont arrivées à Bordeaux, à Nantes ou à Saint-Malo par voie maritime, souvent à bord de bateaux négriers, ou encore plus avant grâce aux Croisés, d'autres étaient récoltées en France et avaient leurs grandes et leurs petites entrées en cuisine. Les piments d'Espelette sèchent depuis longtemps au plein air du Pays basque, le crocus, dont les pistils donnent le précieux safran, était choyé dans le Gâtinais avant d'être cultivé dans le Midi. Le cumin, le fenouil et l'aneth sont des produits bien européens, de même que le paprika.

L'achat

Les épices les plus courantes sont en vente dans les épiceries, comme il se doit, dans les petites et grandes surfaces, chez les grainetiers ou sur les marchés. Les unes sont proposées en vrac (veillez dans ce cas que la rotation des stocks soit suffisamment rapide pour que les produits ne soient pas altérés) ou en flacons hermétiques. Dans les grandes villes, quelques boutiques plus ou moins luxueuses sont spécialisées dans ce commerce et offrent une gamme de produits très étendue. N'en achetez pas trop à la fois : les épices s'utilisent par petites quantités (pincées, demi-cuillère à café) et certaines d'entre elles s'éventent rapidement, d'autant plus si elles sont en poudre. C'est pourquoi mieux vaut acheter la quantité minimum (souvent 50 g). Sauf si vous faites un grand usage de curry ou de ras el hanout par exemple, qui s'utilisent par cuillères à soupe, préférez les petits flacons aux sachets en plastique de trop grande contenance : vous risqueriez de jeter une partie de leur précieux contenu, dont le parfum se serait évanoui. Après un an, vérifiez la saveur de vos épices, augmentez les quantités si elles sont un peu atténuées ou jetez (hélas) tout produit éventé qui, d'ailleurs, ne vous apporterait par la satisfaction escomptée.
Une bonne solution consiste à acheter les graines entières et à les moudre au fur et à mesure de vos besoins dans un bon moulin à épices, équipé d'une meule en céramique, qui seule viendra à bout des variétés les plus dures. Réservez bien sûr un moulin au seul usage du poivre.

droits d'auteur

Les mélanges d'épices vendus sous le même nom n'ont pas tous la même composition : le curry, le colombo, le quatre-épices ou encore le cinq-épices vous surprendront d'une fois sur l'autre si vous changez de marque. Lisez attentivement les étiquettes pour vérifier les compositions.

La conservation

Bien que les jolies étagères à épices fixées au mur d'une cuisine soient fort attrayantes, il est recommandé, pour une conservation optimale, de conserver ces produits fragiles, qu'ils soient en graines, en feuilles, en bâtons ou en poudre, dans des récipients hermétiquement fermés, à l'abri de la lumière. Certaines graines très dures sont moins vulnérables : les poivres, le piment de la Jamaïque, le clou de girofle, la noix de muscade, l'anis étoilé par exemple peuvent se conserver plusieurs années sans dommage.

Petit inventaire de A à Z

Anis vert : petites graines beige foncé qui parfument nombre de pâtisseries traditionnelles et entrent dans la composition du pain d'épices.
Anis étoilé, ou badiane : cette grosse graine marron en forme d'étoile, au parfum anisé, est parfaite aussi bien dans les préparations salées que sucrées.
Baies roses : connues à Venise dès le XII[e] siècle, elles sont souvent improprement appelées poivre rose. Leur saveur douce et leur couleur les font très apprécier, notamment dans les sauces à la crème.
Cannelle : il faut avoir des bâtons (constitués de l'écorce séchée et roulée du cannelier) et de la poudre. Ne pas confondre avec la « casse », produit comparable, mais au parfum beaucoup moins délicat. La cannelle, compagne inséparable de la pomme, est aussi parfaite pour rehausser non seulement des desserts, mais aussi des viandes et des poissons.
Cardamome : cette épice indienne se présente sous forme de gousses plus ou moins grosses, gris-vert (ce sont les meilleures), blanches (capsules vertes blanchies) ou noires. Lorsqu'on les écrase, les gousses libèrent de minuscules graines légèrement poivrées et acidulées, dégageant un léger parfum d'eucalyptus, à utiliser avec de la viande (agneau, dinde) ou certains légumes (aubergines).
Carvi : on retrouve particulièrement le goût piquant et aromatique des graines dans les cuisines allemande, autrichienne et scandinave (pains, gâteaux, pommes, fromage, chou). C'est avec le carvi

qu'est fabriquée la liqueur « kummel », et c'est toujours lui qui intervient dans le munster et non le cumin.
Cinq-épices : dit aussi cinq-parfums, ce mélange chinois, très odorant et délicat, est composé de poivre du Séchuan, de cumin, de badiane, de gingembre et de noix muscade. Il est parfait avec le canard ou le porc.
Colombo : ce mélange spécifique aux Antilles, composé de coriandre, de cannelle, de cumin, de poivre, de cardamome, de tamarin, de graines de moutarde, de noix muscade et de piment est d'un usage comparable aux currys indiens, bien qu'il soit généralement plus doux.
Coriandre : le parfum de ses petites graines rondes n'a rien de commun avec celui de l'herbe fraîche. Elle est indispensable dans les préparations dites « à la grecque » et dans les cornichons.
Cumin : voisin du carvi, il est cependant plus épicé, alors que le carvi est plus fruité.
Curcuma : légèrement piquante et amère, cette poudre jaune extraite du rhizome d'une plante de la famille du gingembre donne sa couleur spécifique au curry. Il est parfois appelé safran indien.
Curry : ce mélange qu'en Inde chacun prépare à sa convenance est composé d'au moins 12 produits : anis, cannelle, cardamome, cumin, curcuma, girofle, gingembre, noix de muscade, etc. C'est le piment dosé en plus ou moins grande quantité qui donne sa force à ce mélange. Il se présente sous forme de poudre ou de pâte. La pâte de curry verte est une spécialité thaïlandaise dans laquelle entrent notamment des piments verts et du zeste de citron vert.
Fenouil : ses graines ont une subtile saveur anisée, légèrement amère, qui convient bien aux viandes et aux poissons gras, ainsi qu'aux sauces à la crème.
Fenugrec : c'est l'un des composants du curry.

Éléments sous droits d'auteur

Ses graines brun-jaune doivent être grillées avant d'être réduites en poudre pour faire ressortir leur parfum. À utiliser avec les poissons et les viandes.

Genièvre : ces baies bleues presque noires, à la fois acidulées et sucrées, sont largement utilisées pour parfumer les pâtés, le gibier, les marinades ou encore la choucroute.

Gingembre : c'est à Marco Polo que l'Europe doit la découverte de ce rhizome aux formes torturées. Frais, il est tout à la fois rafraîchissant, piquant et poivré. Séché et réduit en poudre, il perd un peu de ses particularités, mais reste tout de même intéressant dans bon nombre de préparations, quoiqu'il n'ait pas la même saveur que le produit frais.

Girofle : originaire des « îles aux épices » (les Moluques), le clou du giroflier est utilisé depuis plus de 3 000 ans et règne sur tous les plats mijotés. Il est intéressant d'avoir aussi bien des clous entiers que de la poudre (que l'on emploie notamment en pâtisserie), car le clou est extrêmement dur et difficile à réduire en poudre. Enfermez-le dans une boule à épices ou dans un morceau de gaze avec les grains de poivre et les piments si vous ne voulez pas les retrouver dans votre assiette.

Macis : il s'agit de l'enveloppe de la noix de muscade, elle-même noyau du fruit du muscadier. Le goût du macis est plus fin que celui de la noix de muscade.

Noix de muscade : achetez-la toujours entière et râpez-la au fur et à mesure de vos besoins avec une petite râpe ou, pour éviter de vous râper le bout des doigts, procurez-vous un moulin à muscade.

Paprika : il s'agit de piments séchés réduits en poudre, originaire de Hongrie. Sa saveur varie selon le piment utilisé et peut varier du doux au très fort. Le paprika rose est le plus piquant. Il est très prisé dans les goulaschs, les viandes et les volailles mijotées. Il faut éviter de le faire frire, car il devient amer.

Pavot : ses graines bleu ardoise ont une saveur de noix qui les fait utiliser principalement dans les pains et les pâtisseries. On ne trouve les graines de couleur crème (qui proviennent du pavot lilas) que dans les magasins de produits asiatiques.

Piment : jalapeno, Cayenne, poblano, serrano, lampion, à chaque pays son ou ses piments, plus ou moins longs, plus ou moins piquants, verts, rouges ou jaunes. Ils s'utilisent frais, secs ou secs et réduits en poudre. Plus le climat d'un pays est chaud, plus les piments sont brûlants et plus leur consommation est grande. Attention, plus ils sont petits, plus ils sont agressifs, tels que les langues d'oiseau, les piments oiseau, les chilis... Les poudres sont à utiliser avec parcimonie. Retirez le pédoncule et les graines des piments frais en travaillant sous l'eau courante et évitez de vous frotter les yeux tant l'alcaloïde qu'ils renferment est agressif.

Piment d'Espelette : à mi-chemin entre le piment doux (en fait extrait de poivron et non de piment) et les piments brûlants, ce piment cultivé au Pays basque, au village d'Espelette, est utilisé tel quel ou réduit en poudre. Il est agréablement parfumé.

Piment de la Jamaïque : il est aussi appelé bois d'Inde, ou « tout-épices », car son arôme évoque celui des baies qui composent le quatre-épices : girofle, cannelle, noix de muscade et poivre. À utiliser dans les marinades et les longues cuissons mijotées.

Poivre : de l'arbre qui le produit et de la maturité de la graine dépend la couleur et le parfum du poivre. Le poivre noir est récolté avant maturité et séché au soleil, le poivre blanc mûrit totalement sur les branches, le poivre vert cueilli avant sa maturité est conservé en saumure ou séché. Attention, le poivre vendu en poudre perd très rapidement son arôme tout en conservant son âcreté. Le poivre de Sechuan, fruit d'un frêne épineux, porte aussi le nom de poivre anisé. Il se présente sous forme de petites baies rouge-brun, à l'arôme un peu piquant, boisé et épicé, légèrement citronné. Le poivre de Sarawak (Malaisie), avec ses magnifiques baies noires ou blanches, est un poivre de grande qualité, fin et aromatique.

Quatre-épices : mélange traditionnel de noix de muscade, girofle, poivre, gingembre ou cannelle.

Raifort : la poudre obtenue après que l'on ait fait sécher et écrasé la racine (de la famille des crucifères) est assez piquante. Elle se marie bien avec le poisson.

Ras el hanout : mot arabe qui signifie « la tête du magasin ». Ce mélange très parfumé mais très doux était originairement composé d'au moins 37 épices, dont la cardamome, la noix de muscade, le piment, le poivre, le curcuma, le gingembre, le cumin, les boutons de rose, la fleur d'iris, etc. Indispensable dans le bouillon de couscous

Éléments sous droits d'auteur

et la plupart des tajines, il peut aussi être largement utilisé dans bien des plats mijotés.
Safran : on le trouve sous forme de filaments séchés ou de poudre. C'est l'épice la plus chère du monde, que l'on emploie avec parcimonie. Si vous achetez des filaments, vous serez assuré d'avoir du safran véritable, ce qui n'est pas toujours le cas de la poudre. Faites tremper les filaments dans un peu d'eau bouillante avant de les incorporer à un plat. Si une recette préconise l'emploi de safran en cuillères à café, il ne peut s'agir que de curcuma, et non de safran véritable.
Sésame : ses graines légèrement sucrées prennent un goût de noisette lorsqu'elles sont grillées. Les noires et les beiges sont non écossées, les blanches sont écossées et polies. Elles entrent dans la composition du halva, friandise du Proche-Orient. La pâte de sésame, ou tahina, est faite de graines broyées ou moulues.
Tamarin : produit essentiel de nombreux pays d'Asie du Sud-Est et d'Inde, on le trouve sous forme de pulpe ou de lamelles séchées à faire tremper. Il confère une légère acidité aux plats.
Vanille : elle est cueillie verte, séchée au soleil, puis conservée plusieurs mois avant d'être propre à la consommation. La vanille de l'île de Bourbon est l'une des meilleures. Préférez la vanille pure, très noire, vendue en petits flacons et non de la vanille sucrée, plus riche en sucre qu'en vanille. Ne jetez pas les gousses desséchées : réduisez-les en poudre dans un moulin à café désodorisé.
Wasabi : cette « rose trémière de montagne » est une racine verte à rapprocher de notre raifort, néanmoins plus parfumée et moins piquante. On la trouve en Europe sous forme de poudre (à délayer) ou de pâte (à conserver au réfrigérateur).

Du côté des herbes

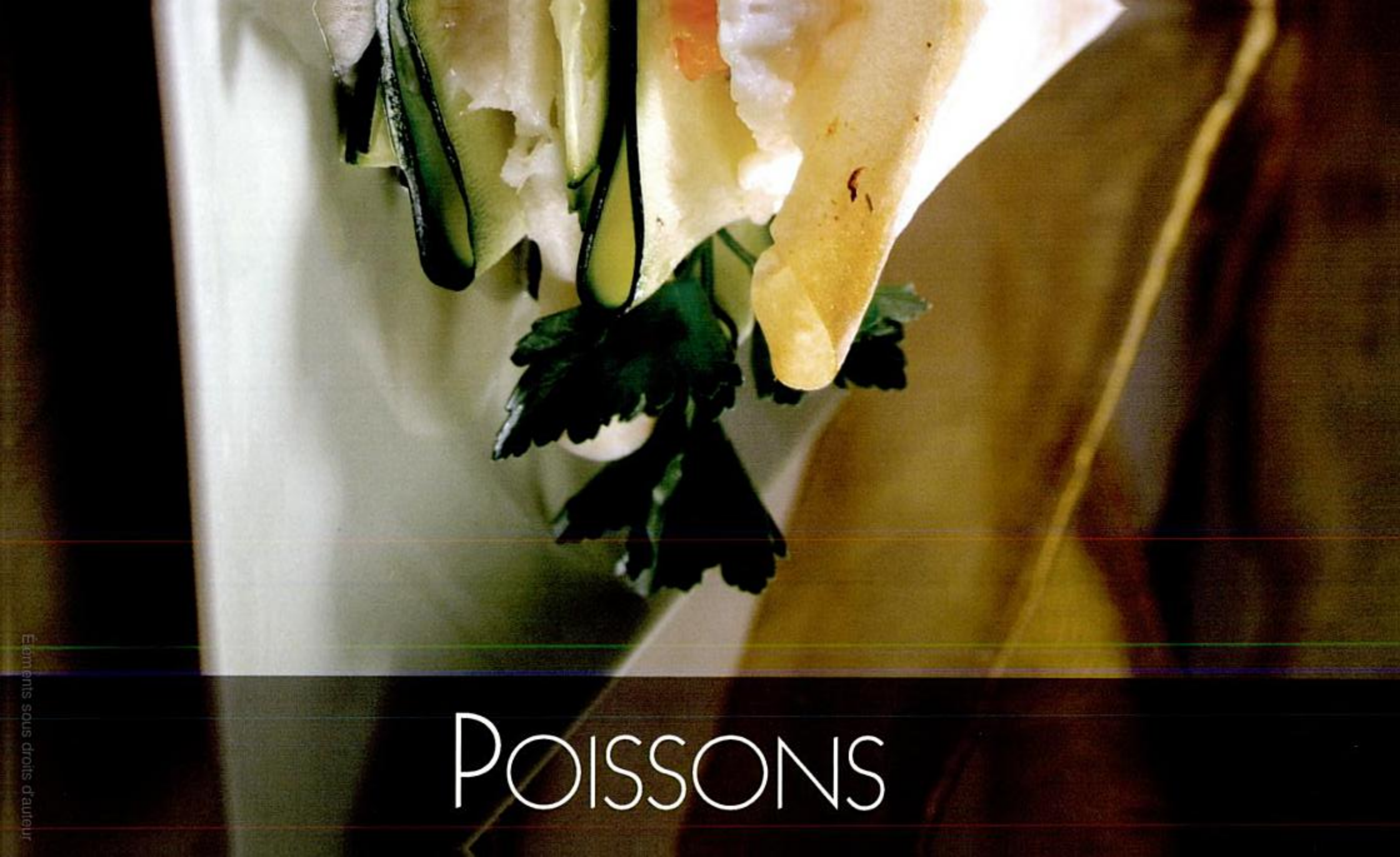
Dignes compléments des épices, les herbes aromatiques peuvent être utilisées fraîches ou congelées, parfois séchées. Achetez-les par petits bouquets et conservez-les dans le réfrigérateur étroitement enveloppées dans du papier absorbant ou dans des sachets en plastique transparent. Évitez-leur le hachoir et préférez les ciseaux ou le couteau à manier sur la planche à découper.

Aneth : herbe au feuillage extrêmement découpé, qui se marie parfaitement avec le poisson et les pommes de terre. Elle est utilisée depuis longtemps dans les pays de l'Est et les pays scandinaves sous le nom de dill.

Basilic : herbe du Midi par excellence, le basilic perd son parfum lorsqu'il est séché ou lorsqu'il cuit. À utiliser à la dernière minute ! Le basilic thaï est une variété du basilic commun à petites feuilles vertes avec des tiges et des fleurs violacées. Il donne aux plats à la fois un goût d'anis et de basilic.
Citronnelle : voir Verveine.
Estragon : cette « herbe du dragon » a un parfum très fort, légèrement anisé. Elle est excellente avec le poisson, les œufs, les plats à la crème et relève les mayonnaises. C'est une des rares herbes à ne pas perdre sa saveur lorsqu'elle est séchée.
Menthe : il existe une grande variété de menthes, la plus utilisée en cuisine étant la menthe verte. Sa saveur fraîche fait merveille dans nombre de plats, mais ne se marie pas avec l'ail.
Origan : de la même famille que la marjolaine (origan sauvage), il a néanmoins un parfum plus accentué. Il supporte bien la cuisson, sèche sans perdre ses qualités et est inséparable des pizzas et des salades grecques.
Romarin : la saveur corsée de ses aiguilles exige une utilisation discrète. Attention, le romarin sec a souvent une saveur légèrement moisie.
Sauge : c'est aussi l'une des rares plantes à pouvoir être utilisée aussi bien fraîche que séchée. Parfaite avec les viandes grasses, elle rehausse aussi des viandes blanches un peu fades telles que le veau ou le lapin.
Thym : le thym commun comme le thym citron (à l'arôme délicatement citronné) s'utilisent aussi bien frais que secs. Le serpolet est une variété sauvage. Un atout de la cuisine provençale qui s'est généralisé.
Verveine : appelée également citronnelle, il ne faut pas la confondre avec la mélisse. Il faut en user avec modération, car son arôme est assez puissant. Sous le nom de schénanthe (ou jonc odorant), se cache une plante proche de la verveine, vendue par petites bottes dans les boutiques asiatiques. Retirez les tiges pour n'utiliser que le cœur charnu et tendre.

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur



POISSONS

Éléments sous droits d'auteur

Maquereaux marinés *au citron vert et au piment oiseau*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Marinade : 24 h**
Repos : 1 à 2 h

Ingrédients

8 filets de maquereaux
Le jus d'1 citron vert
1 piment oiseau
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
15 cl de vin blanc
1 cuillère à soupe de sucre semoule
20 cl de crème fraîche épaisse
3 cuillères à soupe d'aneth haché
1 pincée de piment de Cayenne
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Chauffez l'huile à 80 °C à feu doux, avec l'ail et le laurier, puis laissez refroidir.
- Salez et poivrez fortement les filets de maquereaux.
- Posez les maquereaux par couche dans un plat.
- Portez à ébullition le vin blanc avec le sucre et versez le mélange bouillant sur les maquereaux.
- Ajoutez l'huile et le jus de citron vert, le piment, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 24 h.
- Mélangez la crème fraîche, le piment de Cayenne, l'aneth et assaisonnez.
- Servez les maquereaux avec la sauce et du pain de seigle passé sous le gril.

Carpaccio d'espadon à la créole

Carpaccio d'espadon *à la créole*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Marinade : 15 min**

Ingrédients

1 pincée de piment de Cayenne
500 g d'espadon
1 citron vert
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Le jus d'1 orange
1 échalote
1/2 noix de coco
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Coupez l'espadon en fines lanières, répartissez-les dans quatre assiettes, puis assaisonnez-les.
- Râpez le zeste du citron vert
- Épluchez l'échalote et coupez-la en rondelles.
- Mélangez le jus d'orange avec le zeste, le piment de Cayenne, l'échalote et l'huile d'olive.
- Répartissez la vinaigrette ainsi obtenue sur les lanières d'espadon, et laissez mariner au frais pendant 15 min.
- Faites des copeaux de noix de coco à l'aide d'un économe.
- Saupoudrez chaque assiette de copeaux de noix de coco et servez.

Éléments sous droits d'auteur

Saumon sashimi

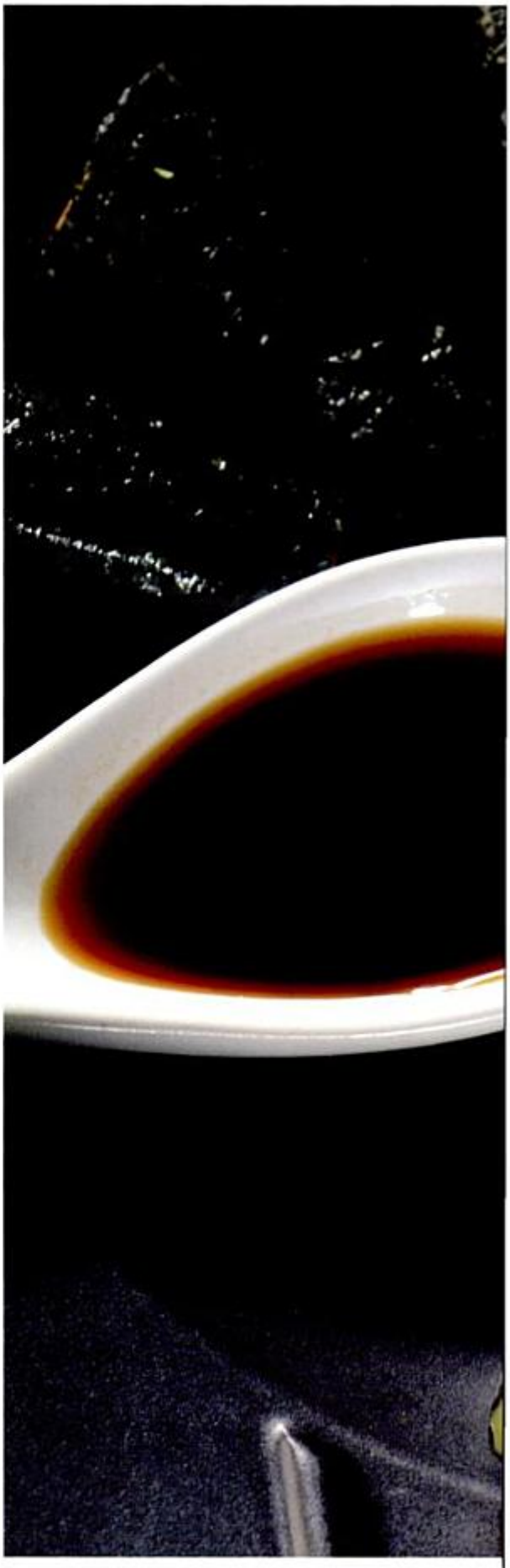
Pour 4 personnes **Facile**
Préparation: 20 min

Ingrédients

100 g de wasabi
400 g de filets de saumon
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
15 cl de sauce soja
4 feuilles de nori

Préparation

- Coupez les filets de saumon en bâtonnets de 1,5 cm de côté et 10 cm de long.
- Coupez les feuilles de nori en deux.
- Tartinez de wasabi une face des bâtonnets de saumon.
- Roulez les bâtonnets de saumon dans une feuille de nori, puis collez le tout en passant un doigt mouillé sur le bord de la feuille de nori, et appuyez pendant 2 à 3 sec.
- Coupez vos sashimis en deux et réservez au frais.
- Mélangez le vinaigre avec la sauce soja.
- Servez les sashimis avec la sauce et le restant du wasabi.



Saumon sashimi

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Chaudes les sardines !

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 40 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients

800 g de sardines
1 piment rouge
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
Le jus d'1 citron
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Enlevez la tête des sardines, videz-les et rincez-les.
- Coupez le piment en deux, enlevez les pépins et coupez-le en lanières.
- Pelez et hachez l'oignon.
- Poêlez les sardines dans une grande poêle avec l'huile d'olive bien chaude, ajoutez les oignons et le piment rouge, puis laissez cuire 15 min.
- Arrosez ensuite de jus de citron, puis ajoutez les herbes et le paprika.
- Assaisonnez et servez.
- Vous pouvez remplacer le piment par un poivron rouge.

Maquereaux en papillote,

infusion d'herbes de Provence

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 15 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients

8 filets de maquereaux
4 feuilles de laurier
4 branches de thym
1 cuillère à soupe de sel de Guérande
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 olives noires

Préparation

- Coupez quatre feuilles de papier sulfurisé de 30 x 30 cm.
- Lavez et essuyez les filets de maquereaux.
- Dénoyautez et hachez les olives.
- Placez un filet de maquereau au centre d'une feuille de papier sulfurisé, posez dessus une feuille de laurier, une branche de thym, un peu de hachis d'olives et salez.
- Recouvrez d'un second filet de maquereau et versez une cuillère à soupe d'huile d'olive sur le tout.
- Procédez de même pour les trois autres papillotes, puis fermez-les hermétiquement en rabattant les coins des feuilles et en les nouant avec de la ficelle.
- Cuisez les papillotes 15 min dans un four chaud à 210° (thermostat 7).
- Servez et dégustez.

Maquereaux en papillote, infusion d'herbes de Provence

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Truites citronnelle

à la vapeur

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 10 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

4 truites
4 tiges de citronnelle
2 cuillères à soupe de nuoc-mâm
3 cuillères à soupe de sauce soja
2 gouttes d'huile de sésame rôtie
Le zeste d'1 citron vert

Préparation

- Videz et nettoyez les truites.
- Placez une tige de citronnelle à l'intérieur de chaque truite, en passant la tige par la bouche du poisson.
- Mélangez la sauce soja, le zeste râpé de citron vert, le nuoc-mâm et l'huile de sésame.
- Cuisez les truites à la vapeur pendant 10 min.
- Servez avec la sauce à part.

Truites citronnelle à la vapeur

Rougets barbets

au curcuma

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

8 rougets barbets vidés et écaillés
1 cuillère à soupe de curcuma
1 orange
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Prélevez le zeste de l'orange et pressez le jus.
- Mélangez le curcuma avec le jus d'orange et l'huile d'olive.
- Placez les rougets dans un plat allant au four, recouvrez du mélange curcuma-jus d'orange-huile d'olive, et saupoudrez de zeste.
- Assaisonnez puis faites cuire dans un four chaud à 210° (thermostat 7) pendant 10 min.
- Servez avec du riz et de la ratatouille.

Éléments sous droits d'auteur

Millefeuille de saint-pierre

au cumin

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 40 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients

500 g de filet de saint-pierre
3 courgettes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tomate
2 cuillères à soupe de graines de courge
1 cuillère à café de graines de cumin
4 feuilles de brick
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Coupez les filets de saint-pierre en huit parts.
- Lavez puis coupez les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur.
- Blanchissez les tranches de courgettes dans une grande quantité d'eau salée pendant 30 sec et égouttez-les.
- Enlevez le pédoncule des tomates, incisez la peau en croix et ébouillantez-les 30 sec. Ôtez ensuite la peau, coupez les tomates en deux, épépinez-les et détaillez-les en petits dés.
- Mélangez les lanières de courgettes avec les graines de cumin, l'huile d'olive, les graines de courge, les dés de tomates et assaisonnez.
- Coupez les feuilles de brick en trois, pour obtenir 12 petites feuilles.
- Sur 4 feuilles de brick, répartissez quelques lanières de courgettes, recouvrez d'un morceau de filet de saint-pierre et surmontez d'une autre feuille de brick.
- Recouvrez à nouveau de courgettes, d'une autre portion de saint-pierre et terminez par une dernière feuille de brick.
- Placez vos quatre feuilletés sur du papier sulfurisé et faites cuire dans un four chaud à 210° (thermostat 7) pendant 15 min.

Millefeuille de saint-pierre au cumin

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Beignets de cabillaud

au curcuma sauce hoisin

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 30 minutes **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

4 dos de cabillaud de 150 g
200 g de nouilles chinoises
1 l de bouillon de volaille
1 oignon
1 boîte de sauce hoisin
200 g de farine
2 œufs
1/2 sachet de levure chimique
2 œufs
1 cuillère à café de curcuma

Préparation

- Portez à ébullition le bouillon de volaille, ajoutez les nouilles et laissez-les gonfler hors du feu pendant 5 min. Égouttez et réservez au chaud.
- Placez la farine dans un cul-de-poule, faites un puits et versez-y les œufs, la levure et le curcuma. Mélangez vivement au fouet, en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte lisse, mais épaisse.
- Pelez et coupez l'oignon en rondelles.
- Lavez et essuyez les dos de cabillaud, trempez-la dans la pâte à beignets, puis faites-les cuire dans une friteuse préchauffée à 160° pendant 10 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
- Cuisez les oignons 1 min dans la friteuse et égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
- Chauffez la sauce hoisin dans une casserole.
- Dressez le cabillaud sur un lit de nouilles, nappez de sauce hoisin et parsemez de rondelles d'oignons.

Beignets de cabillaud au curcuma sauce hoisin

Éléments sous droits d'auteur

Roussette à la cannelle

et au beurre de chocolat blanc

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 30 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

4 portions de roussette de 180 à 200 g
1 carré de chocolat blanc
1 pincée de cannelle
20 cl de vin blanc sec
1 échalote
15 cl de crème liquide
20 g de beurre
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cube de bouillon de volaille
100 g de farine
2 courgettes
4 feuilles de basilic ciselées
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Lavez et essuyez les filets de roussette.
- Pelez et hachez l'échalote.
- Dans une casserole, faites réduire le vin blanc, le hachis d'échalote et le 1/2 cube de bouillon, jusqu'à évaporation presque totale.
- Ajoutez la cannelle, le chocolat blanc et la crème, puis portez à ébullition.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les 20 g de beurre, puis mélangez vivement au fouet en veillant à ce que la sauce ne bouille pas. Vérifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.
- Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles.
- Roulez les filets de roussettes dans la farine et saisissez-les 4 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez.
- Faites cuire les courgettes dans l'huile d'olive restante pendant 5 min, assaisonnez et ajoutez en fin de cuisson le basilic ciselé. Les courgettes doivent être craquantes.
- Dressez les filets de poisson sur les courgettes, et nappez de sauce.

Rôti de lotte au lard et beurre de curry

Éléments sous droits d'auteur

Rôti de lotte au lard

et beurre de curry

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 30 min **Cuisson : 20 minutes**

Ingrédients

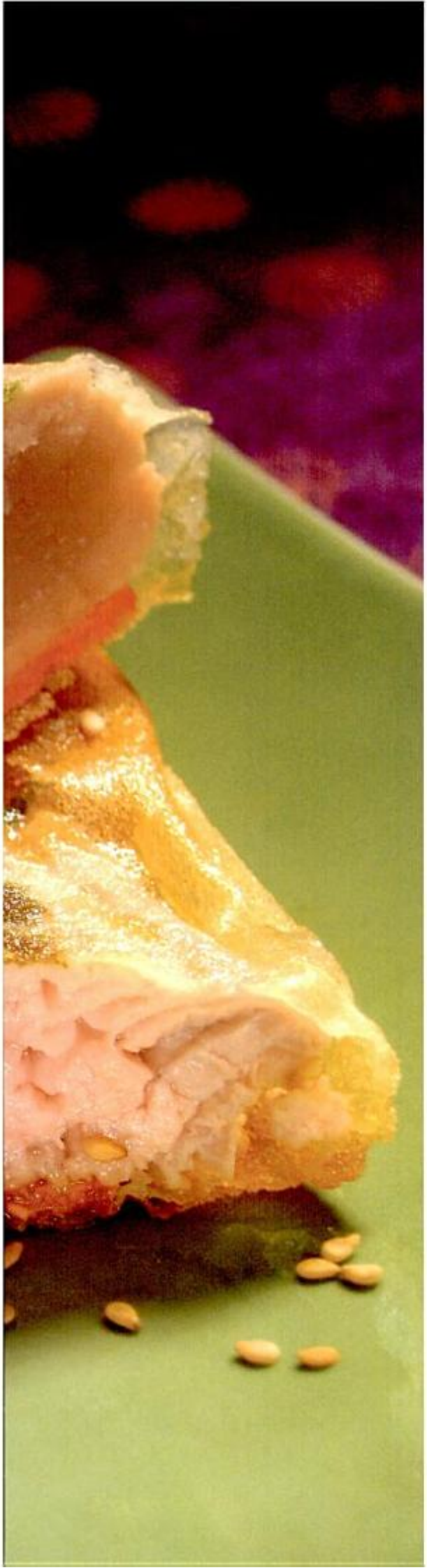
2 filets de lotte de 500 g
10 tranches de lard fumé
1 cuillère à café de curry
1 échalote
15 cl de vin blanc
150 g de beurre
10 cl de crème fraîche
15 cl de fond de volaille
10 cl d'eau
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Entourez les filets de lotte de lard.
- Placez les filets dans un plat allant au four et couvrez du fond de volaille et de 10 cl d'eau.
- Pelez et hachez les échalotes.
- Placez les échalotes et le vin dans une casserole et réduisez à sec.
- Cuisez la lotte 20 min dans un four chaud à 210° (thermostat 7), récupérez le jus de cuisson, puis réservez au chaud.
- Ajoutez le jus de cuisson aux échalotes et portez à ébullition.
- Ajoutez le curry et la crème, et réduisez jusqu'à épaississement.
- Incorporez doucement le beurre coupé en petits dés tout en remuant, assaisonnez puis nappez les filets de lotte et servez.

Éléments récoltés d'auteur

Éléments sous droits d'auteur



Pastillas de thon

au sésame et au chorizo

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

800 g de thon frais
4 brins de coriandre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
20 tranches fines de chorizo
2 cuillères à soupe de graines de sésame
4 feuilles de brick

Préparation

- Coupez le thon en quatre parts ; ôtez les arêtes et les parties brunes.
- Placez chaque morceau de thon au milieu d'une feuille de brick, posez dessus un brin de coriandre, saupoudrez de graines de sésame et recouvrez de cinq tranches de chorizo.
- Rabattez les bords des feuilles de brick pour former une enveloppe.
- Badigeonnez les pastillas d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Cuisez les pastillas 10 min dans un four chaud à 210° (thermostat 7).

Pastillas de thon au sésame et au chorizo

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Merlan en colère *pimenté*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 10 min **Cuisson : 5 min**

Ingrédients

4 merlans vidés
200 g de farine
1 citron
1 pincée de piment de Cayenne
1 cuillère à café de paprika
4 piques en bois (type cure-dent)
Sel

Préparation

- Lavez et essuyez les merlans.
- Mélangez le piment de Cayenne et le paprika à la farine.
- Salez l'intérieur des poissons.
- Roulez les merlans dans la farine.
- Ouvrez la bouche des merlans, insérez-y la queue du poisson, puis maintenez le tout en transperçant la bouche de haut en bas d'une pique en bois.
- Cuisez 5 min dans une friteuse préchauffée à 170° (thermostat 5-6).
- Égouttez sur une feuille de papier absorbant et servez avec des quartiers de citron.
- Dans une petite friteuse, cuisez les merlans un par un et gardez-les au chaud dans un four à 90° (thermostat 3).
- Vous pouvez accompagner les merlans avec des frites et une salade.

Bar en croûte *d'épices*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

4 portions de filet de bar de 180 g avec la peau
Le zeste d'1/2 citron
4 cuillères à soupe de chapelure
1 clou de girofle
1 pincée de muscade
20 g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 grains de poivre blanc
1 cuillère à café de gros sel
1 pincée de feuilles de thym

Préparation

- Dans un mortier, broyez finement le clou de girofle, le poivre, le sel et le thym.
- Couvrez le zeste d'eau froide, portez à ébullition, puis égouttez.
- Dans un bol, versez la chapelure, le beurre fondu, l'huile d'olive, le mélange d'épices du mortier et la muscade. Mélangez le tout.
- Hachez finement le zeste de citron et ajoutez-le au mélange précédent.
- Huilez une feuille de papier sulfurisé avec l'huile d'olive.
- Placez les morceaux de bar côté peau sur le papier sulfurisé et faites cuire 5 min dans un four chaud à 210° (thermostat 7).
- Retournez délicatement les filets, et répartissez la chapelure aux épices sur la peau.
- Poursuivez la cuisson encore 5 min, puis servez avec des légumes verts cuits à la vapeur.

Merlan en colère pimenté

Éléments sous droits d'auteur

Salade provençale

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Dessalage : 10 min**
Cuisson : 5 min

Ingrédients

1 salade romaine
1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
4 tranches de pain
4 filets d'anchois
100 g de tomates cerises
1 gousse d'ail
50 g de copeaux de parmesan
4 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation

- Lavez la salade, essorez-la, puis coupez les feuilles en lanières.
- Faites dessaler les anchois dans de l'eau froide pendant 10 min, puis égouttez-les.
- Pelez l'ail et réduisez-le en purée avec les anchois.
- Coupez le pain en petits cubes, que vous faites colorer 5 min au four à 240° (thermostat 8).
- Mélangez la mayonnaise à la purée d'anchois et à la coriandre.
- Mélangez la salade à la mayonnaise et répartissez-la dans 4 bols.
- Parsemez la salade de copeaux de parmesan, de croûtons, de tomates cerises et servez.

Salade de saumon *et d'oranges à la fleur d'oranger*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Marinade : 15 min**

Ingrédients

500 g de mesclun
200 g de saumon frais
1 cuillère à café de fleur d'oranger
1 échalote
2 oranges
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Lavez la salade et essorez-la.
- Coupez le saumon en fines tranches.
- Pelez l'échalote et hachez-la.
- Pressez les oranges.
- Faites mariner 15 min les tranches de saumon dans le jus de d'orange avec le hachis d'échalote, l'huile d'olive et la fleur d'oranger, et assaisonnez fortement.
- Disposez les tranches de saumon sur la salade répartie dans quatre assiettes, et assaisonnez d'un filet de marinade.

Salade de saumon et d'oranges à la fleur d'oranger

Éléments sous droits d'auteur

Saveurs D'Annie

cuisine aux Épices

Salade Mario

Granité d'ananas et piment de Cayenne

Soupe de moules au curry

Carpaccio d'espadon à la créole

Flan à la passion et poivre blanc

80 recettes originales, des entrées aux desserts.

12,90 € Prix France TTC
49 7419 2
9 782844 164469

ARTÉMIS ÉDITIONS

Éléments sous droits d'auteur